# PENGARUH PENYULUHAN MANAJEMEN STRES BERBASIS *STORYTELLING* ISLAMI TERHADAP TINGKAT STRES SISWA KELAS VII SMPN 16 CIREBON 2026

**Qurrata A'yun[1*], Wawan Kurniawan[2], Ivana Eko Rusdiatin[3], Darmasta Maulana[4]**

[1,2,3,4]*Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka*
E-mail : qurrataakyunq@gmail.com

**ABSTRACT**

Seventh-grade students are experiencing a period of transition and adjustment to a new school environment. This condition may create various pressures that can potentially cause stress. One effort to help students manage stress is through Islamic storytelling-based stress management education, which delivers messages through stories containing values of patience, resilience, and faith. This study aimed to determine the effect of Islamic storytelling-based stress management education on the stress levels of seventh-grade students at SMP Negeri 16 Kota Cirebon. This quantitative study used a one-group pre-test post-test design. The sample consisted of 40 seventh-grade students. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10) before and after the education intervention. Data were analyzed univariately to describe students' stress levels and bivariately using the Paired Sample t-test to determine the effect of the intervention. The results showed that the mean stress level before the intervention was 19.10, while after the intervention, the mean stress level decreased to 8.55. The Paired Sample t-test obtained a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that $H_0$ was rejected and $H_1$ was accepted. Therefore, Islamic storytelling-based stress management education had a significant effect on the stress levels of seventh-grade students at SMP Negeri 16 Kota Cirebon **Conclusion:** Islamic storytelling-based stress management education had an effect on reducing students' stress levels and can be used as an alternative approach to help students understand and manage stress in a healthy manner.

**Keywords :** *Islamic Storytelling, Stress Management, Stress Level, Seventh-Grade Students.*

**ABSTRAK**

Siswa kelas VII merupakan kelompok yang sedang mengalami masa transisi dan penyesuaian terhadap lingkungan sekolah baru. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai tekanan yang berpotensi menyebabkan stres. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa mengelola stres adalah melalui penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* Islami yang menyampaikan pesan melalui kisah yang mengandung nilai kesabaran, ketabahan, dan keimanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* Islami terhadap tingkat stres siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Kota Cirebon. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one group pre-test post-test*. Sampel penelitian berjumlah 40 siswa kelas VII. Pengukuran tingkat stres dilakukan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan analisis bivariat menggunakan *Paired Sample t-test* untuk mengetahui pengaruh intervensi **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat stres siswa sebelum diberikan penyuluhan sebesar 19,10, sedangkan setelah diberikan penyuluhan menurun menjadi 8,55. Hasil uji Paired Sample t-test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* Islami terhadap tingkat stres siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Kota Cirebon. Penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* Islami berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres siswa dan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk membantu siswa memahami serta mengelola stres.

**Kata Kunci :** *Storytelling Islami, Manajemen Stres, Tingkat Stres, Siswa Kelas VII*

## PENDAHULUAN

Stres merupakan respons biologis, psikologis, dan emosional yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kapasitas adaptifnya. Para peneliti menjelaskan bahwa stres terjadi akibat ketidak seimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri, sehingga menimbulkan ketegangan fisik maupun mental pada masa remaja, stres menjadi isu yang semakin krusial. Masa sekolah menengah pertama, khususnya kelas VII, merupakan periode *early adolescence* yang disebut sebagai fase paling rentan terhadap munculnya stres karena remaja baru memasuki lingkungan pendidikan yang jauh lebih menantang dibandingkan sekolah dasar (Nasichah & Jauhari, 2020).

Siswa yang paling berisiko mengalami stres, adalah siswa yang sedang mengalami masa transisi, terutama kelas VII. Pada konteks SMPN 16 Kota Cirebon, hasil pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa siswa kelas VII sering mengalami stres adaptasi karena baru memasuki lingkungan sekolah yang lebih besar, berinteraksi dengan lebih banyak guru, serta menghadapi perubahan pola pembelajaran yang lebih menuntut. Guru bimbingan konseling juga mengamati adanya keluhan terkait kecemasan menghadapi pelajaran baru, rasa tidak percaya diri, hingga kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, yang merupakan tanda-tanda reaksi stres, di mana permasalahan stres ini terjadi tidak hanya pada sekolah di kota besar, tetapi juga pada sekolah negeri di daerah seperti SMPN 16 Kota Cirebon.

Lingkungan sekolah yang heterogen dari segi sosial, ekonomi, dan akademik membuat dinamika stres siswa menjadi kompleks. Siswa menunjukkan berbagai tanda stres seperti menurunnya partisipasi dalam kelas, keluhan fisik berupa pusing dan mudah lelah, sulit fokus, gugup saat dipanggil guru, dan perubahan perilaku sosial. Kondisi ini memperlihatkan bahwa stres bukan hanya fenomena individual, tetapi fenomena lingkungan sekolah (Nasichah & Jauhari, 2020).

Bagaimana stres muncul dan memengaruhi remaja, dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Pada perilaku sehari-hari, stres dapat terlihat dari mudah marah, menarik diri, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, dan menghindari tugas sekolah. Pada siswa SMPN 16, gejala tersebut tampak dari perilaku enggan bertanya, takut melakukan presentasi, dan menunjukkan keraguan diri (Asmarany *et al*., 2020).

Fenomena stres remaja perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, relasi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat dan sesuai karakteristik siswa SMP. Pemerintah telah mendorong penguatan kesehatan mental melalui UKS, Kurikulum Merdeka, serta pencegahan perundungan. Namun, implementasinya masih memerlukan metode edukasi yang kreatif, mudah diterima, dan dekat dengan karakteristik remaja.

Alasan pemilihan metode *storytelling* islami dibandingkan metode ceramah konvensional adalah karena metode ini lebih interaktif, menarik perhatian remaja, dan menumbuhkan suasana belajar yang menyenangkan. Remaja cenderung lebih responsif terhadap cerita karena cerita menciptakan kedekatan emosional, memicu empati, dan membantu mereka merenungkan pengalaman hidup melalui sudut pandang yang lebih positif (Asmarany *et al*., 2020). Salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam membantu remaja mengelola stres adalah metode *storytelling.* Metode ini menggunakan cerita untuk menyampaikan pesan moral, emosional, dan kognitif yang mudah diterima siswa karena bersifat naratif dan menyentuh aspek afektif. Penelitian menunjukkan bahwa *storytelling* meningkatkan empati, memahami emosi, membantu refleksi diri,

dan memperkuat kemampuan regulasi emosi (Asmarany *et al*., 2021). Ketika dikombinasikan dengan nilai-nilai keislaman, *storytelling* menjadi lebih bermakna karena memberikan sudut pandang spiritual yang menenangkan dan relevan dengan kehidupan mayoritas siswa. Sejalan dengan itu Allah SWT mengemukakan hal tersebut di dalam salah satu ayatnya yang terkenal sangat relevan dengan manajemen stres, dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menyatakan,

ۗ اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

Artinya: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."*Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin dapat diperoleh melalui pendekatan spiritual yang memberi rasa aman dan harapan, sehingga sangat relevan dalam konteks penguatan kesehatan mental remaja. Selain itu, hadis Nabi Muhammad SAW menyatakan, *"Sesungguhnya setiap kesusahan ada kemudahan"* (HR. Tirmidzi).

Nilai spiritual penting ditanamkan kepada remaja sebagai bentuk penguatan ketahanan emosional dalam menghadapi stres. Kisah Nabi Yusuf AS mengajarkan ketabahan, optimisme, dan keteguhan iman dalam menghadapi berbagai cobaan, sebagaimana tercantum dalam QS. Yusuf: 111 (Ezwar *et al*., 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, SMPN 16 Kota Cirebon kelas VII dipilih karena siswa berada pada masa transisi yang rentan terhadap stres. Studi pendahuluan menunjukkan sekitar 14 siswa mengalami kecemasan dan tekanan terkait tugas serta pergaulan, sementara 8 siswa mengalami *bullying*. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya metode penyuluhan yang interaktif dan berbasis nilai, seperti *storytelling* islami, untuk membantu siswa mengelola stres (Santrock, 2021; WHO, 2022).

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* dan rancangan *one group pre-test post-test*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 16 Kota Cirebon dengan subjek penelitian sebanyak 40 siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Tingkat stres siswa diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang terdiri atas 10 pertanyaan dengan skor 0–4 pada setiap item. Intervensi yang diberikan berupa penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* Islami yang memuat materi mengenai pengertian dan penyebab stres, cara mengelola stres, serta kisah Nabi Yusuf AS yang mengandung nilai kesabaran, ketabahan, tawakal, dan berpikir positif. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran *pre-test* sebelum intervensi dan *post-test* setelah penyuluhan selesai diberikan. Data tingkat stres yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat untuk menggambarkan tingkat stres siswa sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan analisis bivariat menggunakan *Paired Sample t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* Islami.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Tingkat Stress Sebelum Diberikan *Storytelling* Islami**

**Tabel 1. Tingkat Stress Sebelum diberikan *Storytelling* Islami**

| | N | *Mean* | *median* | *std.deviation* | *minimum* | *maximum* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pre- test | 40 | 1,154 | 83,00 | 4,47 | 76,00 | 90,00 |

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026

Sebelum diberikan penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* islami, mayoritas responden mengalami stres sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa masih menghadapi berbagai tekanan yang dapat memengaruhi tingkat stres mereka. Oleh karena itu, diperlukan pemberian edukasi mengenai cara mengelola stres agar siswa mampu menghadapi tekanan dengan lebih baik.

**Tingkat Stress Sesudah Diberikan *Storytelling* Islami**

**Tabel 2. Tingkat Stress Sesudah diberikan *Storytelling* Islami**

| | n | *Mean* | *median* | *std.deviation* | *minimum* | *maximum* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Pre- test | 40 | 1,154 | 83,00 | 4,47 | 76,00 | 90,00 |

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026

Berdasarkan hasil pengukuran setelah intervensi, seluruh responden sebanyak 40 siswa (100%) berada pada kategori stres ringan. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori stres sedang maupun stres berat. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stres siswa setelah diberikan penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* islami.

**Pengaruh *storytelling* terhadap tingkat stres**

**Tabel 3. Tingkat Stress Sebelum diberikan *Storytelling* Islami**

| | n | *Statistika Deskriptif* | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | *Mean* | *median* | *minimum* | *maximum* |
| Pre-test | 40 | 1,154 | 83,00 | 76,00 | 90,00 |
| Post-test | 40 | 2,015 | 110,00 | 98,00 | 122,00 |

Sumber: Data Primer Penelitian, 2026

Hasil analisis *mean* dan *median* menunjukkan adanya perubahan tingkat stres siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Nilai *mean* dan *median* setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres siswa mengalami penurunan setelah diberikan penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* islami.

**Pembahasan**

**Tingkat Stres Siswa Sebelum Diberikan Penyuluhan Manajemen Stres Berbasis *Storytelling* islami.**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 40 siswa kelas VII SMP Negeri 16 Kota Cirebon, diketahui bahwa sebelum diberikan penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* Islami, sebagian besar responden mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 35 siswa (87,5%), sedangkan 5 siswa (12,5%) mengalami stres ringan. Rata-rata skor tingkat stres sebelum intervensi sebesar 19,10 dan termasuk dalam kategori stres sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi, yang dapat dipengaruhi oleh proses penyesuaian terhadap lingkungan sekolah baru, tuntutan akademik, banyaknya tugas,

kecemasan menghadapi ujian, perubahan fisik dan emosional pada masa remaja, serta hubungan dengan teman sebaya. Menurut Lazarus dan Folkman (2020), stres terjadi ketika individu menilai tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya (*coping*), sehingga kemampuan dalam mengelola tekanan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurwela dan Israfil (2022) yang menunjukkan bahwa siswa SMP umumnya mengalami stres dalam kategori sedang akibat tekanan akademik, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah, dan perubahan perkembangan pada masa remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas VII merupakan kelompok yang rentan mengalami stres sehingga diperlukan edukasi dan intervensi untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola tekanan. Dengan demikian, tingginya proporsi siswa dengan stres sedang sebelum intervensi menunjukkan perlunya upaya pengelolaan stres yang sesuai dengan karakteristik remaja, salah satunya melalui penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* Islami.

**Tingkat Stres Siswa Sesudah Diberikan Penyuluhan Manajemen Stres Berbasis *Storytelling* islami.**

Berdasarkan hasil penelitian pada 40 siswa kelas VII SMP Negeri 16 Kota Cirebon, setelah diberikan penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* Islami, seluruh siswa berada pada kategori stres ringan, yaitu sebanyak 40 siswa (100%), dengan rata-rata skor tingkat stres sebesar 8,55. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat stres dibandingkan sebelum diberikan penyuluhan, ketika rata-rata tingkat stres berada pada kategori sedang (Juniawan *et al.*, 2021). Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan membantu siswa memperoleh pemahaman mengenai stres, mengenali kondisi yang dapat menimbulkan tekanan, serta mengetahui cara menghadapinya. Penggunaan metode *storytelling* Islami melalui kisah Nabi Yusuf A.S. memberikan contoh nyata mengenai cara menghadapi kesulitan dengan sabar, tetap berusaha, tidak mudah menyerah, dan memiliki keyakinan kepada Allah SWT. Penyampaian materi melalui cerita juga membuat informasi lebih dekat dengan pengalaman dan pemahaman siswa sehingga materi mengenai stres dan cara mengelolanya lebih mudah diterima.

Kisah Nabi Yusuf A.S. memberikan gambaran bahwa permasalahan dapat dihadapi dengan kesabaran, keteguhan hati, dan kepercayaan kepada Allah SWT, sehingga nilai-nilai tersebut dapat menjadi dorongan bagi siswa dalam menghadapi kesulitan belajar, hubungan dengan teman, maupun permasalahan sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep pendidikan kesehatan menurut Notoatmodjo (2021), bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses untuk meningkatkan pengetahuan yang dapat mendorong terbentuknya sikap dan perilaku yang lebih baik. Dalam penelitian ini, penyuluhan melalui *storytelling* Islami tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai stres, tetapi juga mengenalkan cara menghadapi tekanan melalui nilai-nilai dalam kisah Nabi Yusuf A.S., sehingga siswa memiliki pemahaman dan alternatif yang lebih positif dalam mengelola stres.

**Pengaruh Penyuluhan Manajemen Stres Berbasis *Storytelling* islami terhadap Tingkat Stres Siswa**

Hasil analisis menggunakan *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima, yang berarti terdapat pengaruh penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* islami terhadap tingkat stres siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Kota Cirebon.

Rata-rata skor tingkat stres mengalami penurunan dari 19,10 sebelum intervensi menjadi 8,55 setelah intervensi. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* Islami membantu siswa dalam mengurangi tingkat stres. Keberhasilan intervensi didukung oleh penyampaian materi melalui kisah Nabi Yusuf AS yang mengintegrasikan pendidikan kesehatan dengan nilai-nilai keislaman, seperti kesabaran, pengendalian emosi, berpikir positif, memaafkan, dan tawakal kepada Allah SWT. Menurut Lazarus dan Folkman (2020), kemampuan *coping* dipengaruhi oleh cara individu memaknai suatu peristiwa. Melalui *storytelling*, siswa memperoleh cara pandang yang lebih positif dalam menghadapi masalah sehingga tekanan yang dirasakan dapat berkurang. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa metode *storytelling* dapat meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, serta membantu individu menghadapi masalah psikologis.

Dalam perspektif keperawatan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawat memiliki peran promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja melalui pendidikan kesehatan (Notoatmodjo, 2021). *Storytelling* Islami dapat menjadi salah satu pendekatan edukasi yang sesuai dengan karakteristik siswa karena materi disampaikan melalui cerita yang mudah dipahami sekaligus mengandung nilai positif, seperti kesabaran, keteguhan, pengendalian diri, dan berpikir positif (Ervina *et al.*, 2025). Dengan demikian, penyuluhan manajemen stres berbasis *storytelling* Islami dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif program promosi kesehatan di sekolah untuk membantu siswa mengenali, memahami, dan mengelola stres serta mendukung peningkatan kesehatan mental peserta didik (Aini & Asniar, 2025).

## KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan tahapan penelitian dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stres siswa sebelum diberikan penyuluhan manajemen stres berbasis storytelling slami memiliki nilai rata-rata sebesar 19,10, yang termasuk dalam kategori stres sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan penyuluhan, sebagian besar siswa masih mengalami tingkat stres yang cukup tinggi.
2. Tingkat stres siswa setelah diberikan penyuluhan manajemen stres berbasis storytelling islami mengalami penurunan dengan nilai rata-rata sebesar 8,55, yang termasuk dalam kategori stres ringan. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat stres siswa setelah diberikan penyuluhan.
3. Terdapat pengaruh penyuluhan manajemen stres berbasis storytelling islami terhadap tingkat stres siswa kelas VII di SMP Negeri 16 Kota Cirebon. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai $p = 0{,}000 < 0{,}05$, sehingga $H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

Aini, R. Q., & Asniar, A. (2025). Asuhan Keperawatan Komunitas pada Agregat Remaja Tentang Manajemen Stres di Sekolah Menengah Atas Negeri di Kabupaten Aceh Besar. Global Nursing and Public Health, 1(2),. https://globalhealthjournal.org/gnph/article/view/102

Asmarany, A. I., & Arif, H. M. (2024). Peran Storytelling Islami dalam Mereduksi Kecemasan dan Ketegangan Emosional Remaja. Jurnal Keperawatan Komunitas Islami, 6(1),. https://doi.org/10.24853/jkki.6.1.15-26

Asmarany, A. I., Arif, H. M., Yuminah, M. A., Aripin, H. Z., Arini, D. U., & Syamsulbahri, M. M. (2024). Manajemen Stress: Teori, Asesmen, dan Intervensi Psikososial. Cendikia Mulia Mandiri.

Ervina, E., & Nilasari, N. P. (2025). Etika Penelitian Kesehatan dan Perlindungan Hak Subjek Remaja dalam Intervensi Psikososial. Jurnal Etika dan Hukum Kesehatan, 7(1). https://doi.org/10.22435/jehk.v7i1.412

Ezwar, M., Syarif, S., & Rahman, A. (2021). Nilai-Nilai Ketahanan Psikologis dalam Kisah Nabi Yusuf AS dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental. Jurnal Agama dan Kesehatan Mental, 3(2). https://doi.org/10.15408/jakm.v3i2.19820

Juniawan, H., Wahyudi, T., & Astuti, R. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik pada Remaja Sekolah Menengah. Jurnal Penelitian Keperawatan, 12(1). https://doi.org/10.32583/pskm.v12i1.1210

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2020). *Stress, Appraisal, and Coping (Updated ed.). Springer Publishing Company.*

Nasichah, U., & Jauhari, M. (2020). Fenomena Stres Adaptasi Akademik pada Siswa Transisi Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Bimbingan dan Konseling Remaja, 5(1. https://doi.org/10.26740/jbkr.v5n1.p22-31

Nurwela, T., & Israfil, I. (2022). Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas VII di Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 5(2). https://doi.org/10.32584/jikj.v5i2.1520

World Health Organization. (2022*). Mental health of adolescents: Guidelines and global priorities. World Health Organization*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049284

Yusuf, A., & Lakoro, A. (2021). Pola Psikologis dan Patofisiologi Stres pada Remaja Awal. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, 10(2). https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.754

Yusuf, A., Fitryasari, R., & Endang, R. (2021). Kesehatan Jiwa Remaja dan Pengelolaan Stres Berbasis Keperawatan Komunitas. Airlangga University Press.

Shihab, M. Q. (2022). Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an (Vol. 6). Jakarta: Lentera Hati.

Yusuf, M. N. S., & Lakoro, D. D. K. (2021). Tingkat stres siswa pada sekolah yang menerapkan sistem full day school. *Jambura Nursing Journal,*.